
Bedienungsanleitung
VISION FITNESS®
T9800 Series
LAUFBÄNDER

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Laufbands. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Laufband ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Lesen Sie die folgende Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie ihr Laufband benutzen.

Allgemeine Spezifikationen:

Höhe: 58“ / 147 cm
Länge: 84“ / 213 cm
Breite: 31“ / 79 cm
Gewicht: 325 lbs / 148 kg
Maximales Benutzergewicht: 400 lbs / 180 kg
Lauffläche: 22“ x 63“ / 56 cm x 160 cm
Geschwindigkeit: 0.5 - 12 mph / 0.8 - 20 km/h
Steigung: 0 - 15%

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen
Tel. 02234-9997-100
Fax 02234-9997-200
E-Mail: info@stylefitness.de

Inhaltsverzeichnis

KONSOLE

HANDLAUFE

LAUFMATTE

SEITLICHE
ABDECKUNGEN

MOTORAB-
DECKUNG

HOHENAUSGLEICH

TRANSPORTROLLEN

SICHERHEITSHINWEISE
BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen. Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

WARNUNG! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Stellen Sie ihr Laufband so auf, dass Sie nach hinten einen Sicherheitsabstand von 2 Metern zur Wand haben. Sorgen Sie dafur, dass siche keine Gegenstande hinter ihrem Laufband befinden.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
- Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Stellen Sie den Ein- / Ausschalter auf die Position OFF bevor Sie den Stecker ziehen.
- Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
- Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie Ihr Trainingsgerät transportieren.

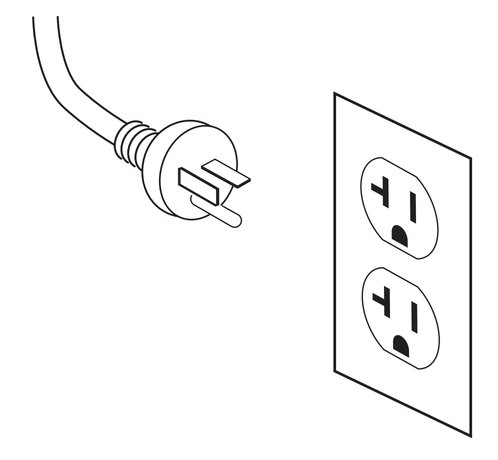
KINDER

- Ihr Trainingsgerät sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

STROMVERSORGUNG

Ihr Laufband ist auf 220 Volt ausgelegt. Bitte verwenden Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.

BEACHTEN SIE: Die unten abgebildete Zeichnung bezieht sich auf die amerikanische Version des Laufbandes. Für den deutschen Markt ist ein herkömmliches, ohne Adapter zu nutzendes Stromkabel beigefügt.



WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUR NUTZUNG IHRES VISION FITNESS LAUFBANDES

ACHTUNG! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

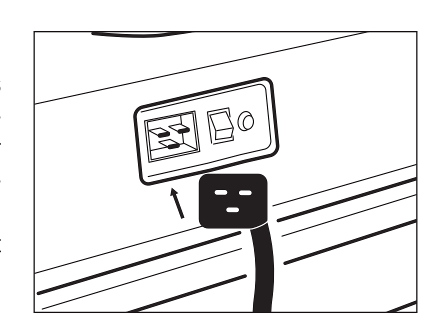
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfan gen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.

SICHERER STAND

Sobald das Laufband an seinem bestimmten Platz steht, sollte es absolut waagerecht stehen. Stellen Sie dafür eine oder beide an der Rückseite des Rahmens angebrachten höhenverstellbaren Schrauben so ein, dass das Trainingsgerät auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagerecht steht. Sobald Sie Ihr Trainingsgerät optimal ausbalanciert haben, fixieren Sie die Stellschrauben mit den dafür vorgesehenen Flügelmuttern.

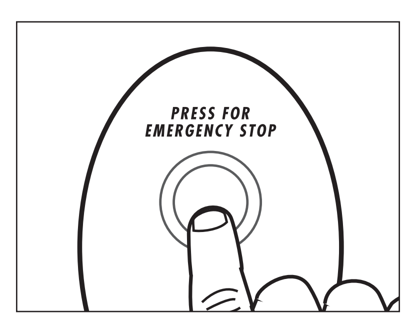
ANSCHALTEN

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband-Kabel mit einer Steckdose verbunden ist. Drücken Sie nun den Schalter vorne am Hauptrahmen in die On-Position. Wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist, sollten Sie zur Sicherheit das Stromkabel ausstecken.



NOT-STOP

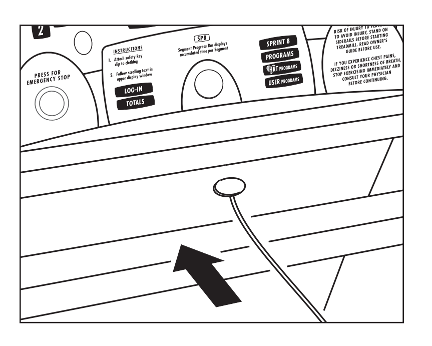
Wenn Sie aus irgendeinem Grund das Laufband sofort stoppen möchten, drücken Sie einfach die Emergency Stop Taste. Die Stromversorgung wird dann sofort unterbrochen und das Laufband kommt zum Stehen. Um mit Ihrem Training fortfahren zu können, müssen Sie dann alle Daten wieder neu eingeben.

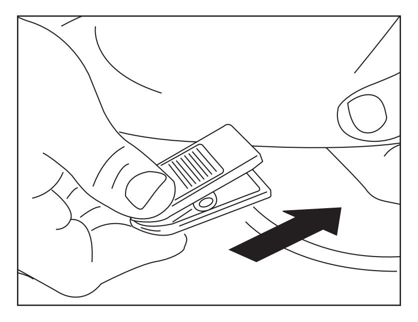


SICHERHEITSCLIP

Ihr Laufband funktioniert nicht, ohne dass Sie vorher den Sicherheitsmagneten in den dafür vorgesehenen Kreis am Display gesteckt haben. Befestigen Sie die Klammer am Ende des Sicherheitsmagneten fest an Ihrer Kleidung. Der Sicherheitsclip stoppt das Band, wenn Sie hinfallen oder wegrutschen sollten. BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIEMALS, OHNE DASS DER SICHERHEITSCLIP AN IHRER KLEIDUNG BEFESTIGT IST.

Um mit Ihrem Training fort fahren zu können, befestigen Sie den Sicherheitsmagneten wieder an seinem Platz und das Programm Startfenster wird automatisch aufgerufen.

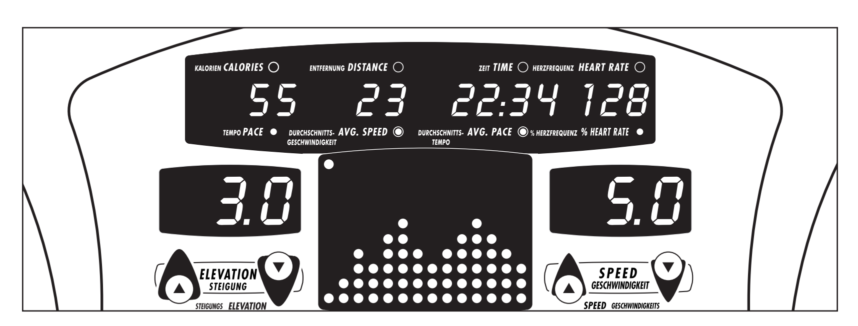




T9800S & T9800HRT ANZEIGE

ALPHANUMERISCHES ANZEIGEFENSTER

Dieses Display zeigt die Programmierungsschritte im oberen zentralen Fenster an. Außerdem gibt es Ihnen ein Feedback über Ihre Trainingsdaten, wenn die LED-Leuchtanzeige neben der entsprechenden Trainingsinformation aufleuchtet.



CALORIES

Zeigt den durchschnittlichen Kalorienverbrauch an.

PACE/TEMPOMACHER

Zeigt die Zeit (in Minuten und Sekunden) die benötigt wird um bei einer bestimmten Geschwindigkeit eine Meile zu Laufen.

DISTANCE

Zeigt in Meilen oder Kilometer die zurückgelegte Strecke an.

AVG SPEED

Zeigt die Durchschnittsgeschwindigkeit in Kilometern pro Stunde an.

TIME

Zeigt in Minuten und Sekunden die bevorstehende oder vergangene Trainingszeit an.

AVG PACE

Zeigt das durchschnittliche Tempo in Minuten und Sekunden an.

T9800HRT ANZEIGE

HEART RATE / PULS

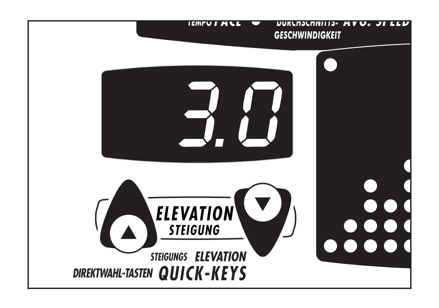
Zeigt die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an. Sie können jederzeit Ihre Herzfrequenz überwachen, indem Sie den Brustgurtsender anlegen oder den Handpuls umfassen.

AVG HEART RATE

Prozentangabe der maximalen Herzfrequenz. Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an (Schläge pro Minute).

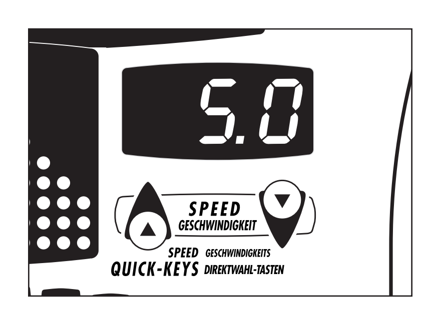
ELEVATION

Zeigt die Steigung in Prozent an. Die Steigungsanzeige erfolgt im linken LED-Fenster. Die Steile der Lauffläche simuliert Bergsteigen.

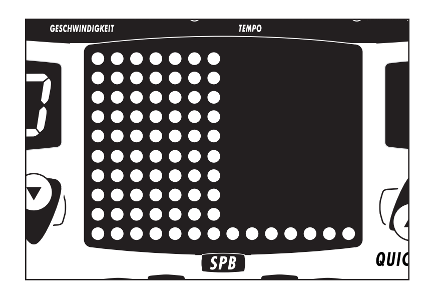


SPEED

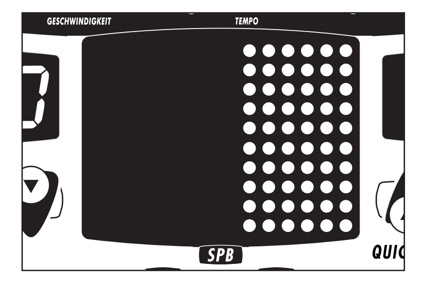
Geschwindigkeit wird in mph oder km/h im rechten LED-Fenster angezeigt. Die Laufgeschwindigkeit des Bandes simuliert Outdoor-Walking oder Laufen.



PROFIL MATRIX FENSTER

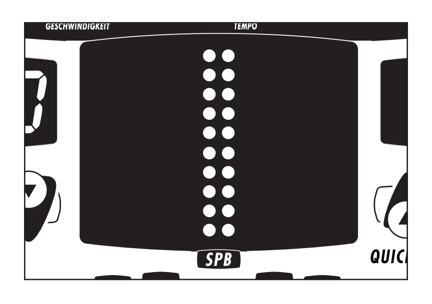


Die Punkte der linken Seite 1-6 zeigen das Steigungsprofil in 6 Segmenten in ORANGE an. Das Profil gibt jedoch nicht ganz exakt das Steigungsprofil wider, zeigt aber ein nützliches Balkendiagramm. Während der Programmnutzung wird das Profil nach links scrollen.



Die Punkte der rechten Seite 1-6 zeigen das Geschwindigkeitsprofil in 6 Segmenten in ROT an. Das Profil gibt jedoch nicht ganz exakt das Geschwindigkeitsprofil wider, zeigt aber ein nützliches Balkendiagramm. Während der Programmnutzung wird das Profil nach links scrollen.

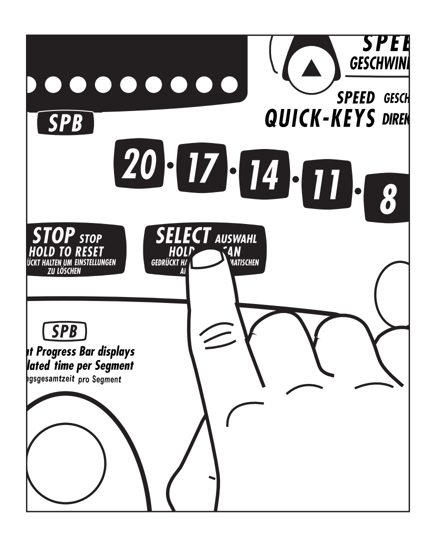
SPB-SEGMENT PGROGRESS BAR (FORTSCHRITTSBALKEN-DIAGRAMM)



Die mittleren beiden Punktreihen stellen das SPB (Segment Progress Bar) dar. Diese beiden Reihen repräsentieren die Zeiteinheit pro Segment. Jedes Programm besteht aus 20 Segmenten.

Pro Segmentzeiteinheit erscheinen 10 Punkte in der Reihe. Während Sie in einem Segment fortschreiten, erscheinen nach und nach mehr Punkte. Sobald ein Segment beendet wurde, geht das SPB zur nächsten Punktreihe über.
Zum Beispiel: Ihre Trainingszeit beträgt 20 Minuten, jedes Segment bestehend aus einer Minute. Das SPB unterteilt die 1 Minute in 10 Punkte, d.h., 6 Sekunden pro Punkt. Die Punkte verschwinden und werden aufwärts gezählt bis ein Segment beendet ist.

SCAN FUNKTION



Um während des Trainings zwischen den einzelnen Funktionen zu wechseln, drücken Sie einfach die SELECT Taste. Damit die einzelnen Funktionen automatisch durchwechseln, halten Sie die SELECT Taste solange gedrückt, bis zwei akustische Signale ertönen (ca. 2 Sek.).

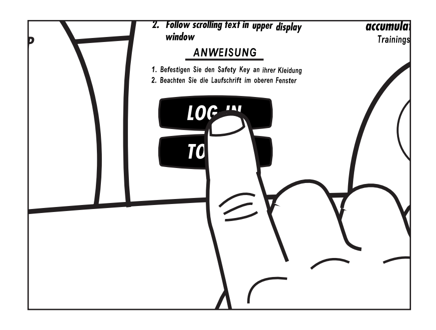
T9800HRT FUNKTIONEN

BENUTZER LOG-IN

Das T9800S und das T9800HRT haben eine spezielle Funktion, die es Ihnen erlaubt sich einzuloggen und alle Daten Ihres Trainings zu speichern. Um diese Funktion aufzurufen, folgen Sie bitte diesen Schritten.

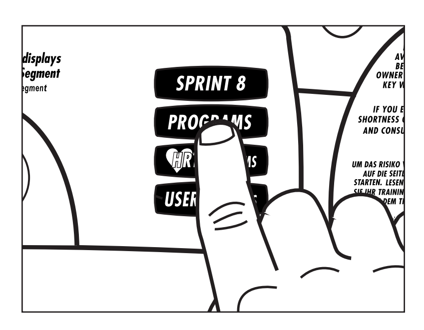
LOG-IN TASTE DRÜCKEN

Drücken Sie die Log-In Taste und benutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre persönliche Nummer (I.D. number / 1 - 10) zu bestimmen. Die Nummer erscheint im Alphanumerischen Informationsfenster. Drücken Sie nun SELECT.



PROGRAMM AUSWÄHLEN (NUR BEI T9800HRT)

Wählen Sie das gewünschte Programm mit einer der Programmschnellwahltasten (s. Seite 17 Programm starten) oder drücken Sie START um den Schnell-Start aufzurufen.



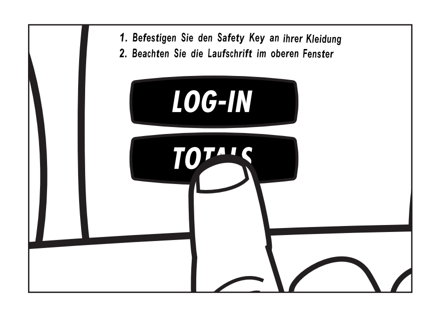
T9800HRT FUNKTIONEN

BENUTZER TOTALS TASTE

Um diese Funktion auswählen zu können, müssen Sie denselben Benutzer Log-In Code (Nummer) benutzen und folgende drei Schritte ausführen.

TOTALS TASTE DRÜCKEN

Benutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre persönliche (I.D.) Nummer aufzurufen. Dies muss dieselbe Nummer sein, welche Sie zum Log-In vor Trainingsbeginn gewählt haben. Drücken Sie nun SELECT.



TOTALS IN DER ANZEIGE

Nun werden die Gesamtergebnisse für die Distanz, Stunden, Kalorien, Durchschnittliche Geschwindigkeit und Durchschnittliches Tempo im Display angezeigt. Drücken Sie SELECT, um die Daten zu scrollen. Drücken Sie START, um den Schnellstart aufzurufen oder drücken Sie die Programmschnellwahltasten (nur bei T9800HRT).

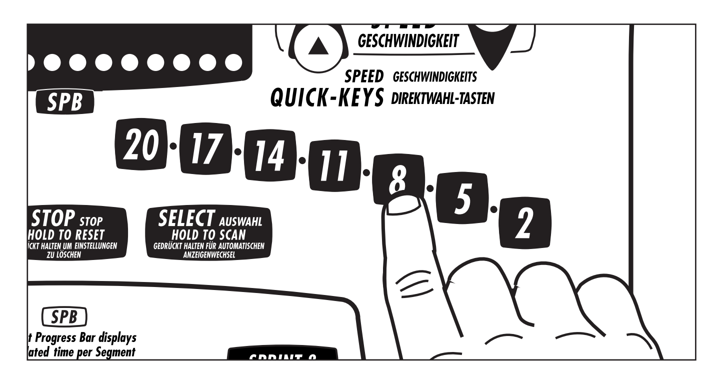
BENUTZER TOTALS LÖSCHEN

Drücken und halten Sie die STOP Taste am Display, um die USER TOTALS Informationen zu löschen.

T9800HRT FUNKTIONEN

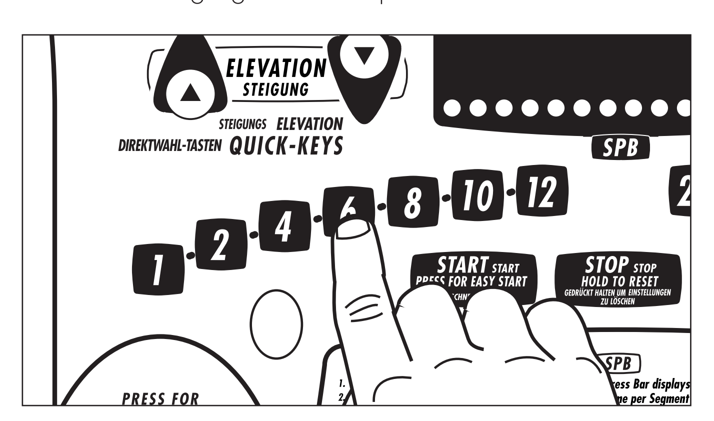
GESCHWINDIGKEITS-SCHNELLWAHLTASTEN

Nachdem Sie die START Taste gedrückt haben, können Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes einfach und schnell immer wieder neu bestimmen, indem Sie eine der GESCHWINDIGKEITS-SCHNELL-WAHLTASTEN von 2-8 nummeriert, drücken. Jede Taste steht für einen km/h. Wenn Sie z.B. 3 drücken, wird das Laufband die Geschwindigkeit auf 3 km/h anpassen.



STEIGUNGS-SCHNELLWAHLTASTEN

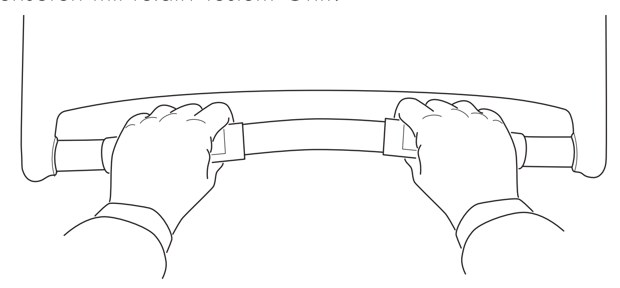
Nachdem Sie die START Taste gedrückt haben, können Sie die Steigung des Laufbandes einfach und schnell immer wieder neu bestimmen, indem Sie eine der STEIGUNGS-SCHNELLWAHLTASTEN von 2-8 nummeriert, drücken. Jede Taste steht für einen %. Wenn Sie z.B. 3 drücken, wird das Laufband die Steigung auf 3 % anpassen.



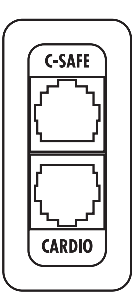
HERZ-FREQUENZ ÜBERWACHUNG

HANDPULS SENSOREN

Durch Benutzung der integrierten Handpulssensoren, wird Ihnen Ihre aktuelle Herz-, bzw. Pulsfrequenz auf dem Display angezeigt. Umfassen Sie dazu während des Trainings
beide Sensoren mit relativ festem Griff.



HINWEIS: Für die Herz-Frequenz gesteuerten Programme müssen Sie einen kabellosen Brustgurtsender (nicht enthalten) benutzen. (s.S. 37).



C-SAFE

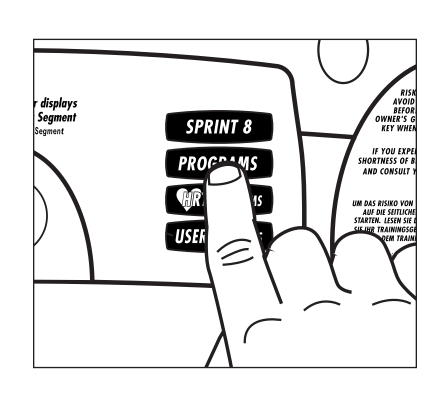
Der obere Port auf der Rückseite der Konsole gibt Ihnen die Möglichkeit Ihre Trainingsdaten auf eine Netzdatenbank zu laden.

CARDIO PORT

Der Cardio Port ist kompatibel mit dem Unterhaltungsprotokoll wie beim Cardio Theater.

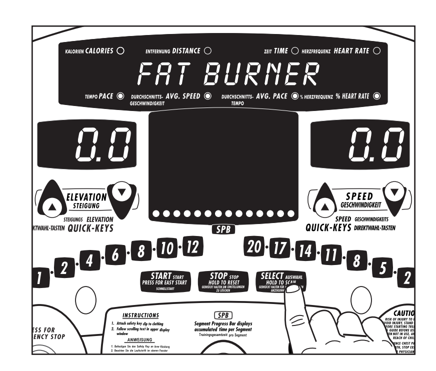
T9800HRT FUNKTIONEN

PROGRAMM-SCHNELLWAHLTASTEN



Die PROGRAMM-SCHNELLWAHL FUNKTION macht die Auswahl eines Programms schnell und leicht. Alles, was Sie zum Start eines Programms tun müssen, ist eine der entsprechenden Tasten zu drücken. Die SPINT 8 Taste führt Sie direkt zu diesem Programm. PROGRAMS, HRT PROGRAMS und USER PROGRAMS (Benutzer-Programme) bezeichnen Kategorien. Drücken Sie diese Tasten und benutzen dann die Pfeiltasten, um das spezielle gewünschte Programm auszuwählen.

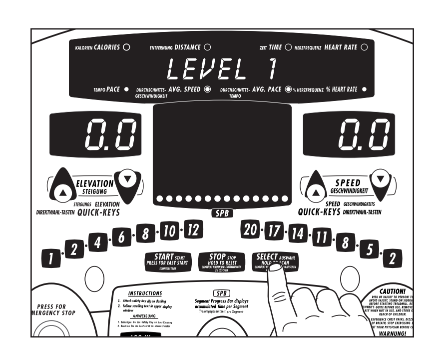
PROGRAMMWAHL



Sobald eine Programmkategorie gewählt wurde, nutzen Sie die Pfeiltasten, um das gewünschte Programm auszuwählen. Bestätigen Sie mit SELECT.

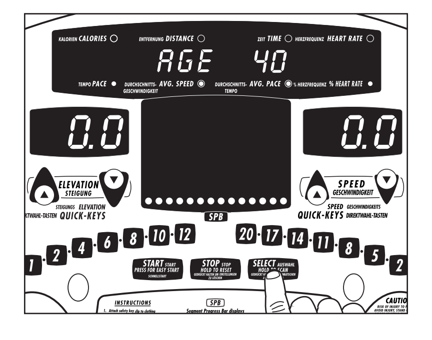
TRAININGSINTENSITÄT (LEVEL) AUSWÄHLEN

Wählen Sie mit Hilfe der Pfeiltasten die Trainingsintensität (Level) aus. Bestätigen Sie mit SELECT. Das Fenster für die Steigungs- & Geschwindigkeitsanzeige wird die maximal mögliche Steigung und Geschwindigkeit für das ausgewählte Programm anzeigen. Das Alphanumerische Informationsfenster wird ebenso „LEVEL 1“, etc. anzeigen.



PROGRAMM LEVELS (TRAININGSINTENSITÄTEN)

Die meisten Programme haben 10 und das SPRINT 8 Programm sogar 17 Levels. Durch die zur Auswahl stehenden, unterschiedlichen Trainingslevels haben Sie die Möglichkeit die Trainingsintensität jederzeit Ihrem Fitnesszustand anzupassen.



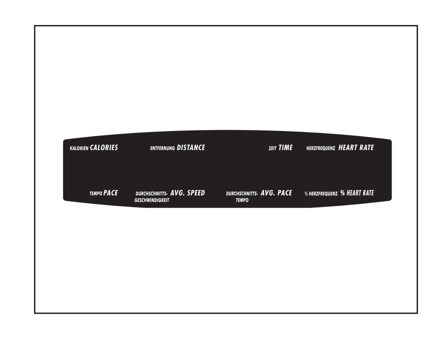
Normalerweise haben die Trainingslevels mit niedriger Intensität auch eine niedrigere und die mit höherer Intensität eine höhere Zahl. Zum Beispiel, L17 ist die höchste Level- und L1 die Anfänger –stufe. Wenn Sie ungewiss sind, wie fit Ihr Zustand ist, sollten Sie zunächst bei einem niedrigeren Level einstigen und die Trainingsintensität erst allmählich steigern.

HINWEIS: Alle Programme liefern, außer den sonstigen aufgeführten Vorteilen, einen positiven Nutzen für Ihre Ausdauer und Ihr Herzkreislauf-System.

ALTERSEINGABE Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Ihre Altersangabe wird genutzt, um die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmen zu können.

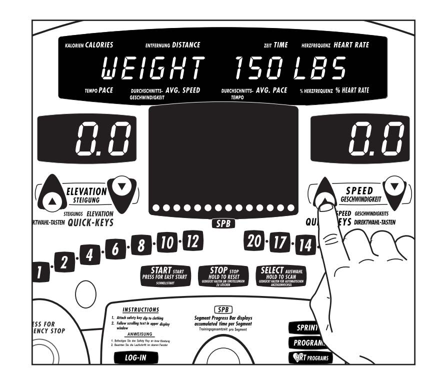
ZEIT AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre gewünschte Trainingszeit festzulegen. Bestätigen Sie mit SELECT.



GEWICHTSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben und drücken Sie START. Das Alphanumerische Informationsfenster zeigt nun Ihr Gewicht an. Nachdem Sie START gedrückt haben, zeigt Ihnen die Matrix einen 3,2,1, Count-Down und „piept" anschließend. Danach beginnt das Band zu laufen.



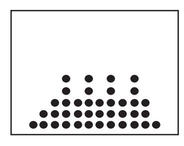
P8 - SPRINT 8 GESCHWINDIGKEITS- UND STEIGUNGSWECHSEL

Sprint 8 ist ein Anaerobic – Intervall Programm. Es eignet sich besonders gut zum Training der Fast Twitch Muskelfasern (ziehen sich schneller zusammen, was vorteilhaft für Aktivitäten ist, die eine zwar kurzweilige, aber schnelle und kraftvolle Energiebereitstellung benötigen). Dieses Programm hilft, den Kampf mit Gewichtszunahme, Muskelabbau, Hautfalten und Energielosigkeit aufzunehmen. Es ist erwiesen, dass diese unerfreulichen Körperreaktionen ab spätestens 35 eintreten. S. Seite 21; SPRINT 8 Programm Details.

MANUAL

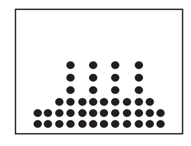
Manuelles Programm ohne Voreinstellungen.

FATBURNER • STEIGUNGS- UND GESCHWINDIGKEITSWECHSEL



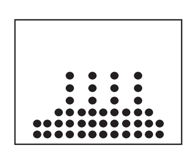
Hilft Ihnen Ihr Körpergewicht zu reduzieren, durch Steigungs- und Geschwindigkeitswechsel, aber immer im Fettverbrennungsbereich. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten vorprogrammiert.

SPEED INTERVALLS • GESCHWINDIGKEITSWECHSEL



Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, durch Geschwindigkeitswechsel, aber immer im Fettverbrennungsbereich. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

MUSCLE TONER • STEIGUNGSSWECHSEL

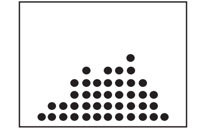


Verbessert Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch permanenten Steigungswechsel rauf und runter. Auf diese Weise wird beides, Herz und Muskulatur trainiert.
Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

PACER

Ein Rennen gegen die Konsoleanzeige. Bestimmen Sie die Streckenlänge und versuchen Sie den Pacer (Tempomacher Anzeige) „zu schlagen“ (schauen Sie auch auf Seite 21).

5K ELEVATION CHANGES• STEIGUNGSWECHSEL



Steigert Ihre allgemeine Fitness, simuliert einen 5 Kilometer Lauf mit Steigungen. Keine vorgegebene Trainingszeit.

SPRINT 8 PROGRAMM

SPRINT 8 ist ein Anaerobic – Intervall Programm. Dieses Programm wurde entwickelt zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campbell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung).
Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com

Das SPRINT 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprint-Intervallen und Ruhephasen.
Das Programm beinhaltet die folgenden Phasen:

1. **WARM UP / AUFWÄRMPHASE** (3 Minuten) Langsames Ansteigen der Herz-Frequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.

2. **INTERVALL TRAINING** (14:30) Das Intervall-Training startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphasemit einem von acht 30 sek. Sprintintervallen und wech selt dabei Geschwindigkeit und Steigung ab. Sieben Erholungsintervalle von 1 Minute, 30 Sekunden wechseln sich mit den acht 30-sekündigen Sprintintervallen ab. Die Sprints erhöhen die Geschwindigkeit und die Steigung im dritten und fünften Intervall. Die Geschwindigkeit der Erholungsphasen ist ca. 3-5 km/h langsamer, als die während der Sprints. Die Steigung während der Erholungsphasen ist null. Sie können Ihre Geschwindigkeit und Steigung selbst bestimmen, indem Sie die Geschwindigkeits- bzw. Steigungsschnellwahltasten oder die entsprechenden Pfeiltasten benutzen.
3. **COOL DOWN** (2:30) Die Cool Down Phase hilft Ihnen nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen.

Aufgrund der Tatsache, dass dies ein spezialisiertes Trainings-Programm ist, wird ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die gesamt Trainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

T9800HRT

PACER PROGRAMM DETAILS

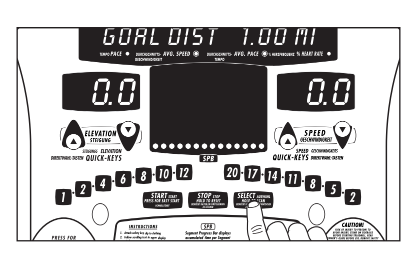
Das Pacer Programm (Tempomacher) ist ein motivierendes Programm, welches es Ihnen erlaubt ein Rennen gegen die Konsole anzutreten. Sie bestimmen Tempo und Strecke und kontrollieren die Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings selbst. Die oberste Punkte-Reihe in der Anzeige ist das vorgegebene Tempo. Sie selbst werden durch die blinkenden Punkte in der mittleren Reihe dargestellt. Die Punkte-Matrix zeigt permanent Ihren aktuellen Status an. Wie lange das Programm dauert, hängt davon ab, wie lange Sie brauchen Ihre gewählte Strecke zurückzulegen. Das Programm endet erst dann, wenn die Distanz überwunden ist.

ALTERSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Ihre Altersangabe wird genutzt, um die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmen zu können.

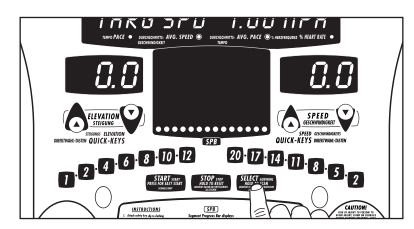
DISTANZ AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um die Pacer-Strecke (Gegner Distanz) zu bestimmen. Bestätigen Sie mit SELECT.



TEMPO AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um das Pacer-Tempo (Gegnerisches Tempo) zu bestimmen. Bestätigen Sie mit SELECT. Diese Geschwindigkeit wird während des Trainings konstant bleiben.



GEWICHTSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Der Gesamt-Kalorienverbrauch kann dann entsprechend Ihrer Gewichtsangabe berechnet werden.

STARTEN

Drücken Sie START, um das Training zu beginnen.

T9800HRT HERZFREQUENZ-TRAINING

HINWEIS: UM DIE HERZFREQUENZ GESTEUERTEN PROGRAMME NUTZEN ZU KÖNNEN, BENÖTIGEN SIE EINEN BRUSTGURTSENDER.

HRT WEIGHT LOSS GEWICHTSREDUZIERUNG (65% DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ)

• **STEIGUNGSWECHSEL** Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

Das HRT Weight Loss Programm hält Sie permanent bei 65% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Es beginnt mit 2 Minuten Aufwärmung, währenddessen Sie Geschwindigkeit und Steigung selbst bestimmen können. Nach der Aufwärmung wird das Band seine Steigung automatisch so einstellen, wie es Ihrer Ziel-Herzfrequenz entspricht. Erst wenn Sie sich bei +/- 5 Schläge pro Minute Ihrer Zielherzfrequenz eingependelt haben, piept das Laufband und das Programm zählt die Trainingszeit rückwärts (Count Down). Das Laufband wird Sie bei +/- 5 Schläge pro Minute in Ihrer Zielherzfrequenz halten. Während des gesamten Programmverlaufs können Sie die Geschwindigkeit selbst bestimmen.

HRT CARDIO HERZ-KREISLAUF AUSDAUER (80% DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ)

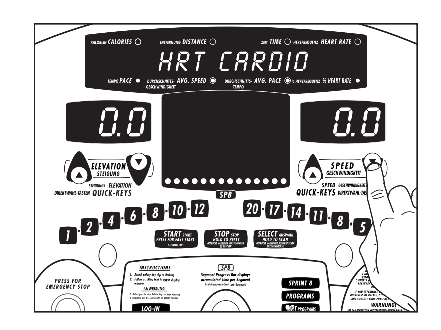
• **STEIGUNGSWECHSEL** Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

Das HRT Cardio Programm hält Sie permanent bei 80% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Es beginnt mit 2 Minuten Aufwärmung, währenddessen Sie Geschwindigkeit und Steigung selbst bestimmen können. Nach der Aufwärmung wird das Band seine Steigung automatisch so einstellen, wie es Ihrer Ziel-Herzfrequenz entspricht. Erst wenn Sie sich bei +/- 5 Schläge pro Minute Ihrer Zielherzfrequenz eingependelt haben, piept das Laufband und das Programm zählt die Trainingszeit rückwärts (Count Down). Das Laufband wird Sie bei +/- 5 Schläge pro Minute in Ihrer Zielherzfrequenz halten. Während des gesamten Programmverlaufs können Sie die Geschwindigkeit selbst bestimmen.

BEACHTEN SIE: Folgen Sie den unten angegebenen Schritten, um Ihr Programm zu starten oder befolgen Sie die Instruktionen auf dem Display.

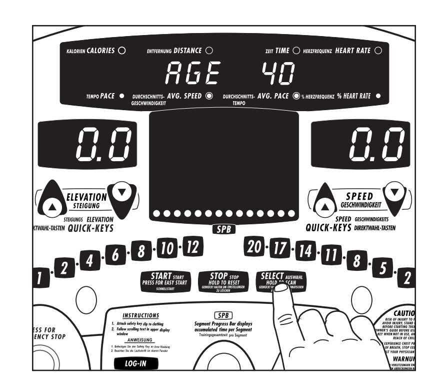
AUSWAHL DES HRT WEIGHT LOSS & HRT CARDIO PROGRAMMS

Drücken Sie die HRT PROGRAM Schnellwahltaste. Wählen Sie HRT WEIGHT LOSS oder HRT CARDIO mit Hilfe der Pfeiltasten. Bestätigen Sie mit SELECT.



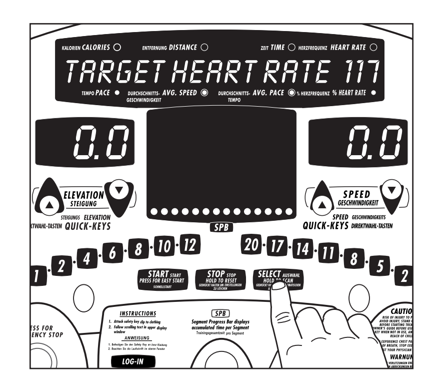
ALTERSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Ihre Altersangabe wird genutzt, um die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmen zu können.



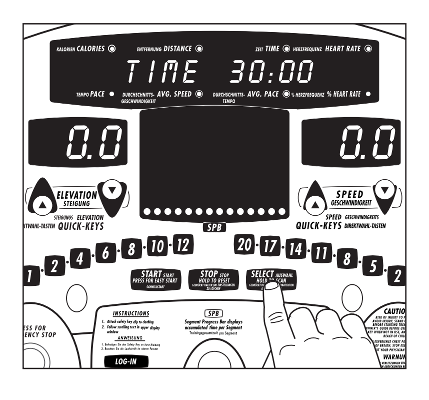
ZIELHERZFREQUENZ BESTIMMEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre Zielherzfrequenz einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT.



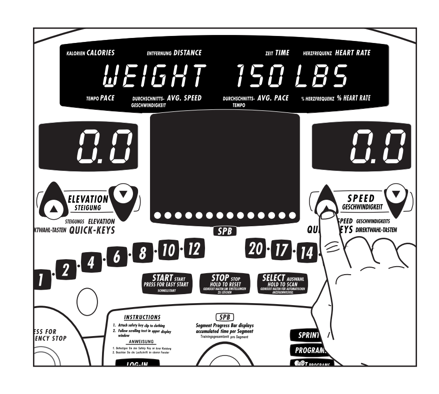
PROGRAMMZEIT AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre gewünschte Trainingszeit festzulegen. Bestätigen Sie mit SELECT. Das Minimum für dieses Programm sind 5 Minuten. Drücken Sie dann START, um Ihr Training zu beginnen. Oder, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort, wenn Sie zusätzlich Ihr Gewicht eingeben möchten.



GEWICHTSEINGABE

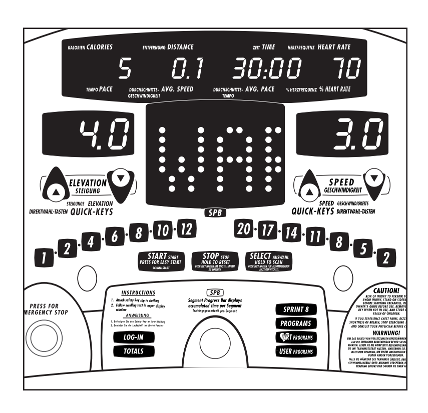
Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben und drücken Sie START. Das Alphanumerische Informationsfenster zeigt nun Ihr Gewicht an. Nachdem Sie START gedrückt haben, zeigt Ihnen die Matrix einen 3,2,1, Count-Down und „piept“ anschließend. Danach beginnt das Band zu laufen.



WARM UP MODUS

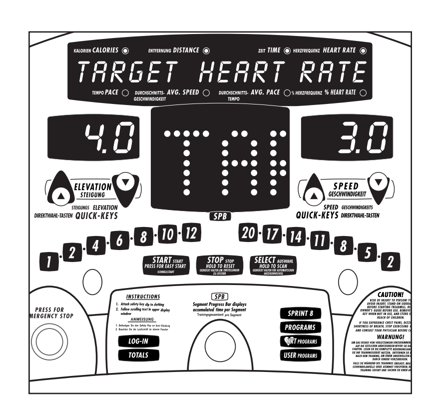
Sie befinden sich nun im manuellen Aufwärm-Modus (2:00 Min.).

Sie selbst als Benutzer können die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern, um die eingegebene Zielherzfrequenz plus/minus 5 Schläge pro Minute zu erreichen. Ist die Trainingsherzfrequenz konstant erreicht, ertönt ein Signal und das „eigentliche“ Programm mit dem Herzfrequenz Modus startet.



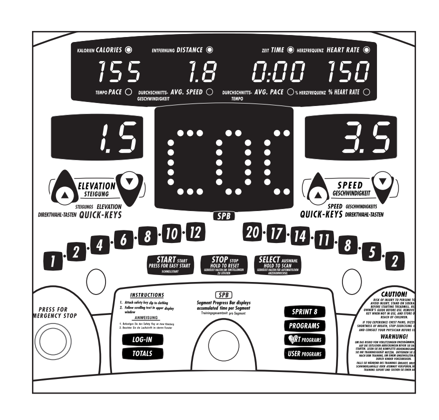
PROGRAMM MODUS

Das Laufband wird Sie nun automatisch während der gesamten Trainingszeit per Steigungsanpassung in Ihrer Zielherzfrequenz halten.



COOL DOWN MODUS

Nachdem die von Ihnen eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, wird im Konsolenfenster „COOL DOWN“ angezeigt. Sie wissen nun, dass das Programm zu Ende ist. Der Benutzer kann nun in einem manuellen Modus seine eigene Geschwindigkeit und Steigung variieren um allmählich das Training auslaufen zu lassen.



TRAINING BEENDEN

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Cool-Down beendet ist, drücken Sie die STOP Taste und das Laufband hält an.

ANMERKUNGEN ZUM HERZFREQUENZ PROGRAMM

- Wenn keine Pulssignale empfangen werden, verändert sich die Steigung nicht.
- Wenn die Herzfrequenz 10 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt.
- Wenn die Herzfrequenz 15 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt. Dies wird so oft wiederholt, bis die Herzfrequenz wieder im Zielbereich liegt. Wenn die Steigung bei 0% angekommen ist, wird die Geschwindigkeit um ca. 1,5 km/h zurückgehen.
- Wenn die Herzfrequenz 20 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, ertönen Signale und das Laufband stoppt.

BEACHTEN SIE: Sie können zu jeder Zeit die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern.

T9800HRT

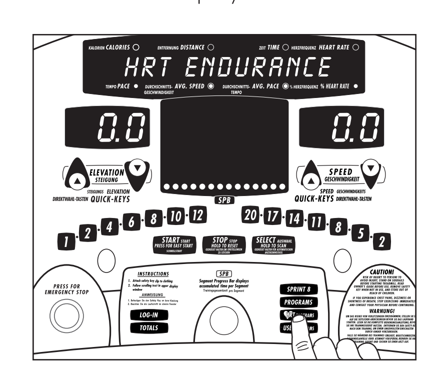
HRT ENDURANCE AUSDAUER • STEIGUNGSWECHSEL & GESCHWINDIGKEITSWECHSEL

Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt..
(Das Programm startet nicht, bevor die Zielherzfrequenz erreicht wurde)
Das HRT Endurance hat eine manuell einstellbare Aufwärmung, währenddessen Sie Geschwindigkeit und Steigung selbst bestimmen können. Dies gilt dann nicht mehr für das Programm selbst. Sobald Sie +/- 5 Schläge pro Minute Ihrer Zielherzfrequenz erreicht haben, wird das Band seine Steigung und Geschwindigkeit automatisch so einstellen, wie es +/- 5 Schläge pro Minute Ihrer Ziel-Herzfrequenz entspricht. Zunächst wird Ihre Zielherzfrequenz durch Veränderung der Geschwindigkeit rauf oder runter kontrolliert, danach über die Steigung. Und immer wieder abwechselnd das gesamte Programm hindurch.

BEACHTEN SIE: Folgen Sie den unten angegebenen Schritten, um Ihr Programm zu starten oder befolgen Sie die Instruktionen auf dem Display.

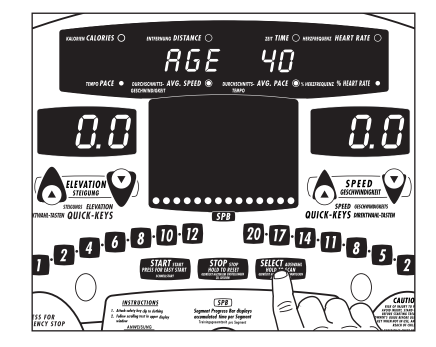
AUSWAHL DES HRT ENDURANCE PROGRAMMS

Drücken Sie die HRT PROGRAM Schnellwahltaste. Wählen Sie HRT ENDURANCE mit Hilfe der Pfeiltasten. Bestätigen Sie mit SELECT



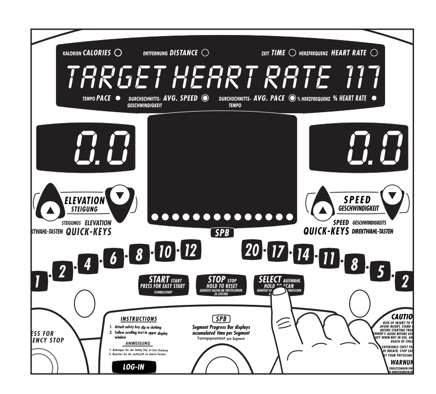
ALTERSEINGABE

Geben Sie Ihr Alter mit Hilfe der Pfeiltasten ein. Bestätigen Sie mit SELECT. Die Altersangabe wird genutzt, um die Ihres Alters entsprechende maximale Herzfrequenz festzulegen.



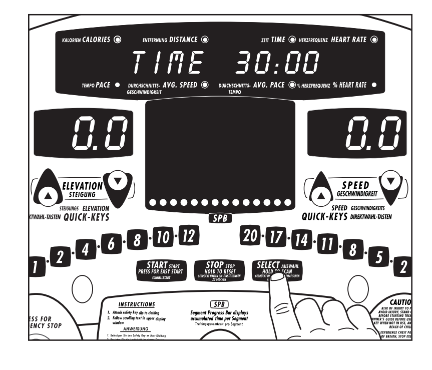
EINGABE ZIELHERZFREQUENZ

(S. Seite 35, um Ihre persönliche Zielherzfrequenz zu bestimmen). Geben Sie Ihre gewünschte Zielherzfrequenz mit Hilfe der Pfeiltasten ein. Bestätigen Sie mit SELECT.



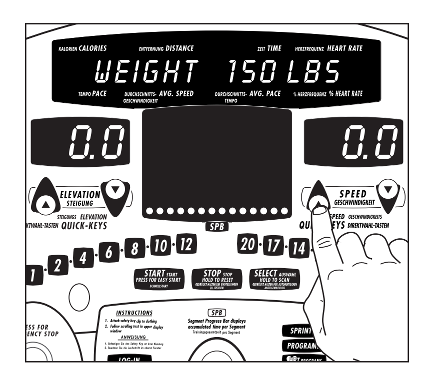
PROGRAMMZEIT AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre gewünschte Trainingszeit festzulegen. Bestätigen Sie mit SELECT. Das Minimum für dieses Programm sind 5 Minuten. Drücken Sie dann START, um Ihr Training zu beginnen. Oder, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort, wenn Sie zusätzlich Ihr Gewicht eingeben möchten.

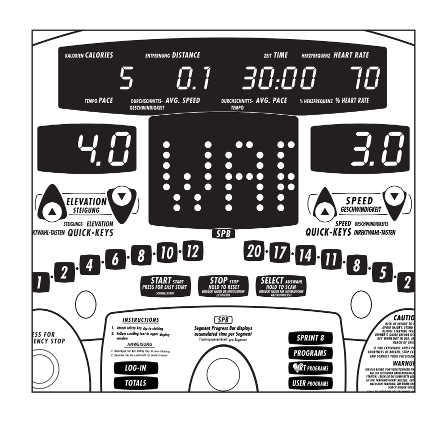


GEWICHTSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT und dann START, um zu beginnen. Die Punkteskala zeigt einen Countdown 3,2,1 und piept dann. Danach startet das Laufband.



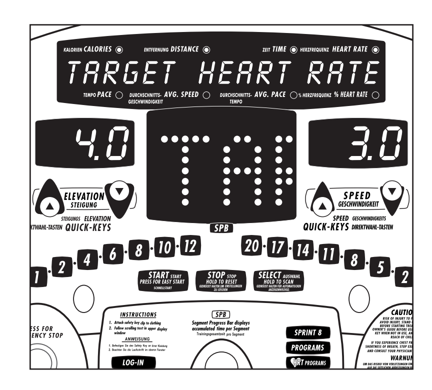
WARM UP MODUS



Sie befinden sich nun im manuellen Aufwärm-Modus (2:00 Min.).
Sie selbst als Benutzer können die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern, um die eingegebene Zielherzfrequenz plus/minus 5 Schläge pro Minute zu erreichen. Ist die Trainingsherzfrequenz konstant erreicht, ertönt ein Signal und das „eigentliche" Programm mit dem Herzfrequenz Modus startet.

HINWEIS: Im Matrix Fenster erscheint: „Zielherzfrequenz erreicht".

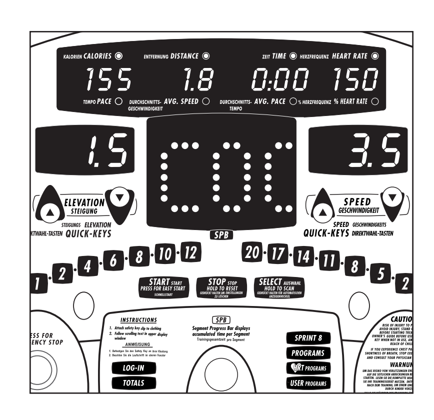
PROGRAMM MODUS



Das Laufband wird nun während des gesamten Programmverlaufs die Steigung und Geschwindigkeit automatisch so anpassen, das Sie in Ihrem Herz-Frequenz -Zielbereich bleiben. Zunächst wird es die Geschwindigkeit anpassen, dann die Steigung, niemals beides zur selben Zeit.

COOL DOWN MODUS

Nachdem die von Ihnen eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, wird im Konsolenfenster „COOL DOWN“ angezeigt. Sie wissen nun, dass das Programm zu Ende ist. Der Benutzer kann nun in einem manuellen Modus seine eigene Geschwindigkeit und Steigung variieren um allmählich das Training auslaufen zu lassen.



TRAINING BEENDEN

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Cool-Down beendet ist, drücken Sie die STOP Taste und das Laufband hält an.

ANMERKUNGEN ZUM HERZFREQUENZ PROGRAMM

- Wenn keine Pulssignale empfangen werden, verändert sich die Steigung oder Geschwindigkeit nicht.
- Wenn die Herzfrequenz 10 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt.
- Wenn die Herzfrequenz 15 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt. Dies wird so oft wiederholt, bis die Herzfrequenz wieder im Zielbereich liegt. Befindet sich das Laufband in der Steigung, so wird diese auf 0% zurück geführt. Ist die Herzfrequenz dann immer noch 15 Schläge über der Zielherzfrequenz, wird die Geschwindigkeit um ca. 1,5 km/h zurück gehen.
- Wenn die Herzfrequenz 20 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, ertönen Signale und das Laufband stoppt.

BEACHTEN SIE: Sie können zu jeder Zeit die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern.

T9800HRT

HRT INTERVAL • GESCHWINDIGKEITSWECHSEL

Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

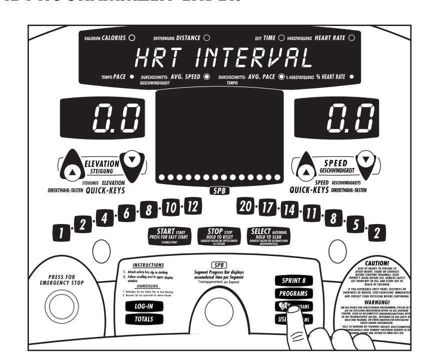
Das HRT Interval Programm beginnt mit 2 Minuten Aufwärmung, bis Sie 85% Ihrer Zielherzfrequenz erreicht haben. Während der Aufwärmphase können Sie Geschwindigkeit und Steigung selbst bestimmen. Sobald Sie 85% erreicht haben, wird das Band beides, die Geschwindigkeit und die Steigung so anpassen, dass Sie für Ihr Work (Arbeits-) Intervall bei 95-100% Ihrer Zielherzfrequenz +/- 5 Schläge, liegen. Die beiden ersten Work-Intervalle liegen bei 95% und die übrigen bei 100% Ihrer Zielherzfrequenz. Sobald Sie die erwünschte Zielherzfrequenz erreicht haben, beginnen die Arbeitsintervalle mit der Dauer von einer Minute. Nach jedem Work-Intervall folgt ein Erholungsintervall (Recovery), wobei das Band die Geschwindigkeit wiederum so anpasst, dass Sie wieder runter auf 85% gehen. Das Programm wird so immer im Wechsel fortfahren, bis die Zeit um ist. Die einzelnen Intervalle sind nachfolgend aufgeführt.

WARM UP	***WORK INTERVAL (ARBEITS-INTERVALL)***	***RECOVERY INTERVAL (ERHOLUNGS-INTERVALL)***	***WORK INTERVAL***	***RECOVERY INTERVAL***	***WORK INTERVAL***	***RECOVERY INTERVAL***
BENUTZER KONTROLLIERT GESCHWINDIGKEIT UND STEIGUNG FÜR 85 % ZIELHERZFREQUENZ	95% DER ZIELHERZ-FREQUENZ	85% DER ZIELHERZ-FREQUENZ	95% DER ZIELHERZ-FREQUENZ	85% DER ZIELHERZ-FREQUENZ	100% DER ZIELHERZ-FREQUENZ	85% DER ZIELHERZ-FREQUENZ

WIDERHOLUNG DES WORK-INTERVALLS BEI 100% & ERHOLUNGSINTERVALL BEI 85% DER ZIELHERZFREQUENZ, BIS DIE PROGRAMMZEIT ENDET.

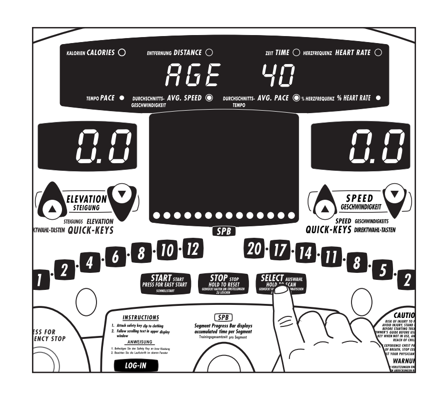
AUSWAHL DES HRT INTERVAL PROGRAMMS

Drücken Sie die HRT PROGRAM Schnellwahltaste. Wählen Sie HRT INTERVAL mit Hilfe der Pfeiltasten. Bestätigen Sie mit SELECT



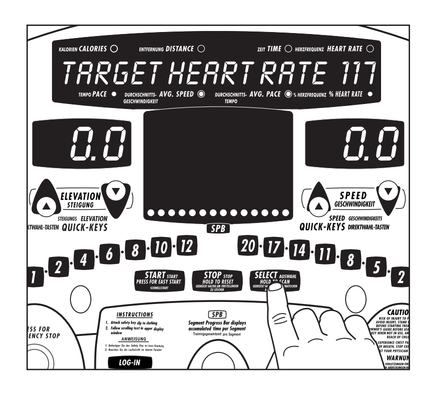
ALTERSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Ihre Altersangabe wird genutzt, um die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmen zu können.



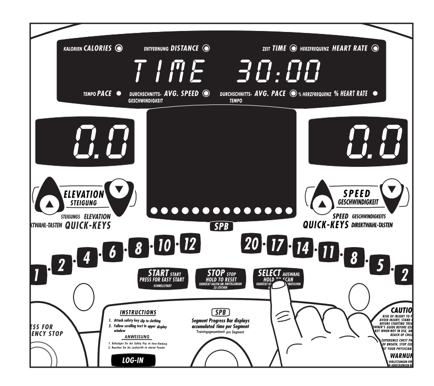
EINGABE ZIELHERZFREQUENZ

(S. Seite 35, um Ihre persönliche Zielherzfrequenz zu bestimmen). Geben Sie Ihre gewünschte Zielherzfrequenz mit Hilfe der Pfeiltasten ein. Dies wird die maximale Belastung während der Intervalle sein. Bestätigen Sie mit SELECT.

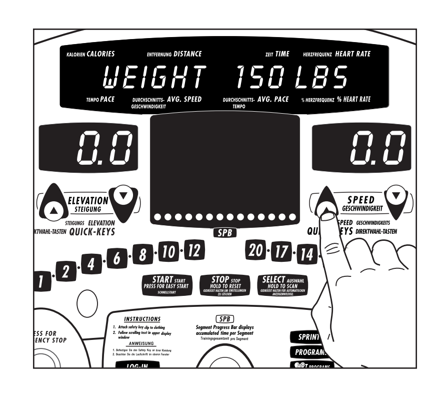


PROGRAMMZEIT AUSWÄHLEN

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre gewünschte Trainingszeit festzulegen. Bestätigen Sie mit SELECT.

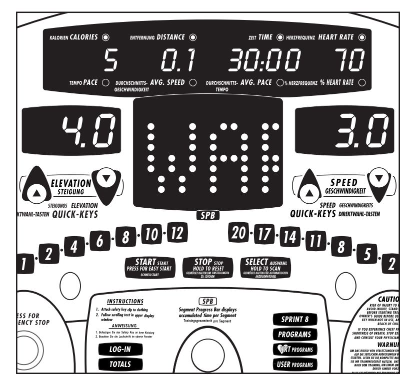


GEWICHTSEINGABE



Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT und dann START, um zu beginnen. Die Punkteskala zeigt einen Countdown 3,2,1 und piept dann. Danach startet das Laufband.

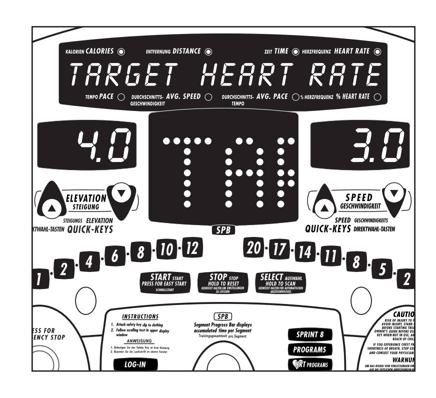
WARM UP MODUS



Sie befinden sich nun im manuellen Aufwärm-Modus (2:00 Min.). Sie selbst als Benutzer können die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern, um 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz plus/minus 5 Schläge pro Minute zu erreichen. Ist die Trainingsherzfrequenz konstant erreicht, ertönt ein Signal und das „eigentliche" Programm mit dem Herzfrequenz Modus startet.

HINWEIS: Im Matrix Fenster erscheint: „Zielherzfrequenz erreicht".

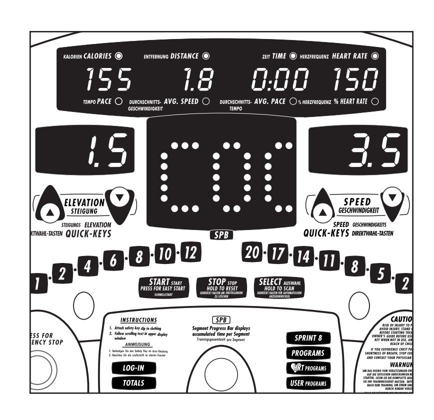
PROGRAMM MODUS



Das Laufband wird nun während des gesamten Programmverlaufs die Geschwindigkeit automatisch so anpassen, das Sie in Ihrem Herz-Frequenz Zielbereich bleiben und zwar für das Erholungs-, sowie das Arbeits-Intervall. Dies wird während des gesamten Programmverlaufs so bleiben.

COOL DOWN MODUS

Nachdem die von Ihnen eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, wird im Konsolenfenster „COOL DOWN" angezeigt. Sie wissen nun, dass das Programm zu Ende ist. Der Benutzer kann nun in einem manuellen Modus seine eigene Geschwindigkeit und Steigung variieren um allmählich das Training auslaufen zu lassen.



TRAINING BEENDEN

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Cool-Down beendet ist, drücken Sie die STOP Taste und das Laufband hält an.

ANMERKUNGEN ZUM HERZFREQUENZ PROGRAMM

- Wenn keine Pulssignale empfangen werden, verändert sich die Steigung oder Geschwindigkeit nicht.
- Wenn die Herzfrequenz 10 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt.
- Wenn die Herzfrequenz 15 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, wird der Benutzer durch ein akustisches Signal gewarnt. Dies wird so oft wiederholt, bis die Herzfrequenz wieder im Zielbereich liegt. Befindet sich das Laufband in der Steigung, so wird diese auf 0% zurückgeführt. Ist die Herzfrequenz dann immer noch 15 Schläge über der Zielherzfrequenz, wird die Geschwindigkeit um ca. 1,5 km/h zurückgehen.
- Wenn die Herzfrequenz 20 Schläge über der Trainingsherzfrequenz liegt, ertönen Signale und das Laufband stoppt.

BEACHTEN SIE: Sie können zu jeder Zeit die Geschwindigkeit und Steigung manuell verändern.

EMPFEHLUNG FÜR DAS HERZFREQUENZ TRAINING

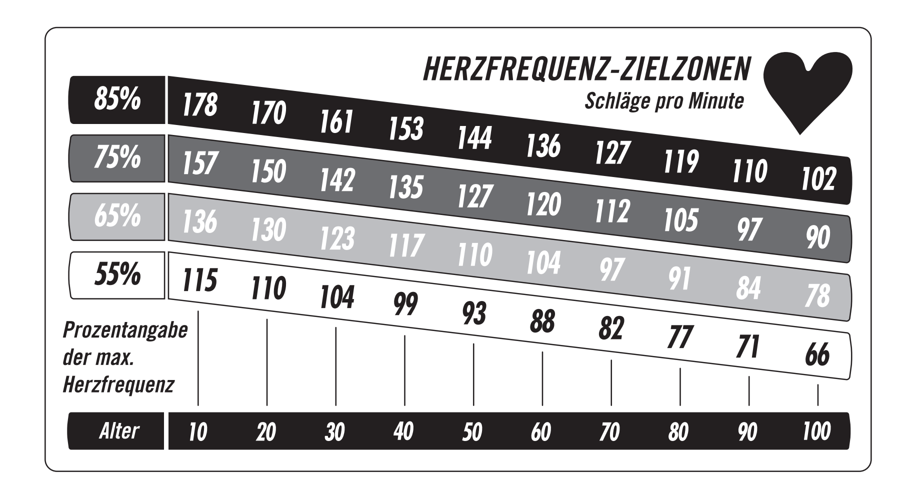
Um mit dem Herzfrequenz Programm zu trainieren, entnehmen Sie aus der unteren Grafik die für Sie bestimmte Herzfrequenz und stimmen diese zuerst im manuellen Modus ab, bevor Sie anschließend mit dem HRT Programm beginnen.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Zwei Methoden die Trainingsintensität zu messen, sind die Herzfrequenzzielzone und die subjektive Beurteilung (Sprechtest).

HERZFREQUENZ –ZIELZONE

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig von Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 55% bis 85% Ihrer maximalen Pulsrate liegen. Entnehmen Sie dies dem unten abgebildeten Diagramm.



SUBJEKTIVE BEURTEILUNG DER BELASTUNGINTENSITÄT

Der einfachste Weg zur Ermittlung Ihrer Trainingsintensität ist die subjektive Beurteilung der Belastungsstufe. Schätzen Sie mit Hilfe der so genannten „Borg-Skala" Ihre aktuelle Trainingsintensität ein, und können somit auf einfachem Weg jederzeit Ihre Trainingsintensität überwachen. Diese kann auch in Kombination mit einer Herzfrequenzüberwachung angewandt werden.

BORG-SKALA

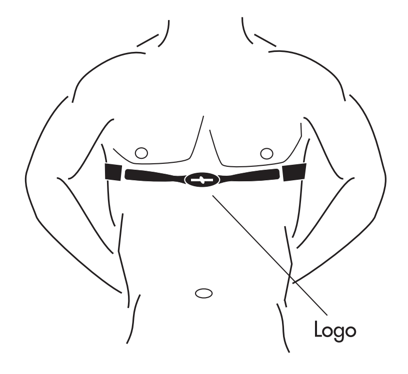
0	Keine Belastung
0,5	Sehr, sehr schwach
1	Sehr schwach
2	schwach
3	Moderat
4	etwas stärker
5	Stark
6	
7	Sehr stark
8	
9	
10	Sehr, sehr stark
Maximal	

Für die meisten Menschen empfiehlt es sich zwischen 3 (moderat) und 5 (stark) zu trainieren.

SPRECH-TEST

Der sogenannte „Sprech-Test" ist einfach und schnell durchführbar. Wenn Sie sich während des Trainings nicht mühelos unterhalten können, ohne kurzatmig zu werden, trainieren Sie zu intensiv.

KABELOSEN BRUSTGURT-SENDER ANLEGEN



Bevor Sie den Brustgurt-Sender anlegen, befeuchten Sie die beiden Elektroden mit ein paar Tropfen Wasser und verteilen diese.

Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat. Plazieren Sie nach Anfeuchten der Elektroden den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Vision Fitness Logo nach außen (siehe Abbildung). Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.

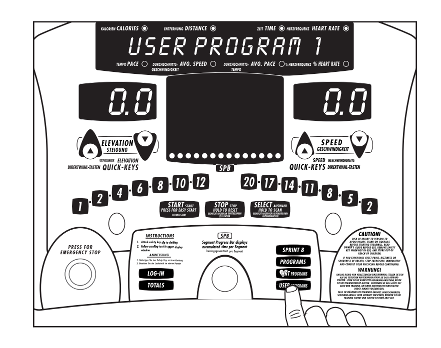
BENTUTZER PROGRAMME 1 – 5

Gestalten Sie ihr eigenes Programm mit Ihrer Wunschzeit, -geschwindigkeit und -steigung. Jedes Programm besteht aus 20 frei gestaltbaren Intervallen. Sie können Ihr Programm somit genau Ihren Trainings-Zielen und Ihrem Trainings-Niveau anpassen.

PROGRAMM DETAILS

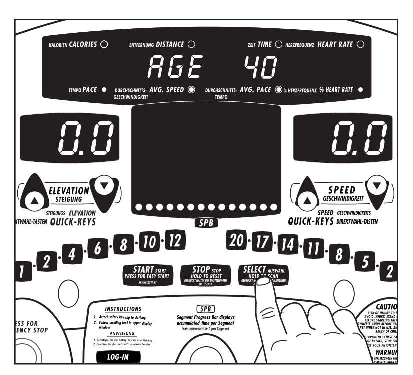
BENUTZERPROGRAMM AUSWÄHLEN

Wählen Sie mit Hilfe der Pfeiltasten ein Benutzerprogramm „USER PROGRAM 1, 2, 3, 4 oder 5" aus. Bestätigen Sie mit der SELECT Taste.



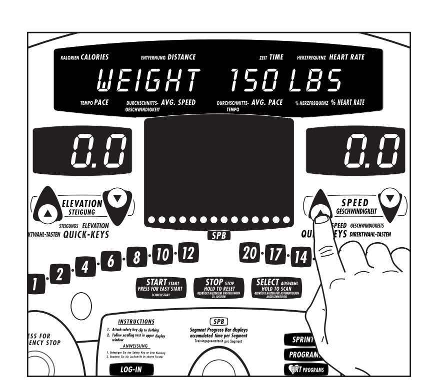
ALTERSEINGABE

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzugeben. Bestätigen Sie mit SELECT. Ihre Altersangabe wird genutzt, um die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz bestimmen zu können.



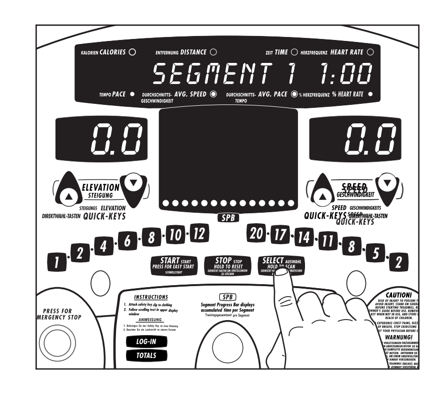
EINGABE DES KÖRPERGEWICHTS

Nutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzugeben. Der Kalorienverbrauch wird entsprechen Ihrem Körpergewicht berechnet. Bestätigen Sie mit SELECT.



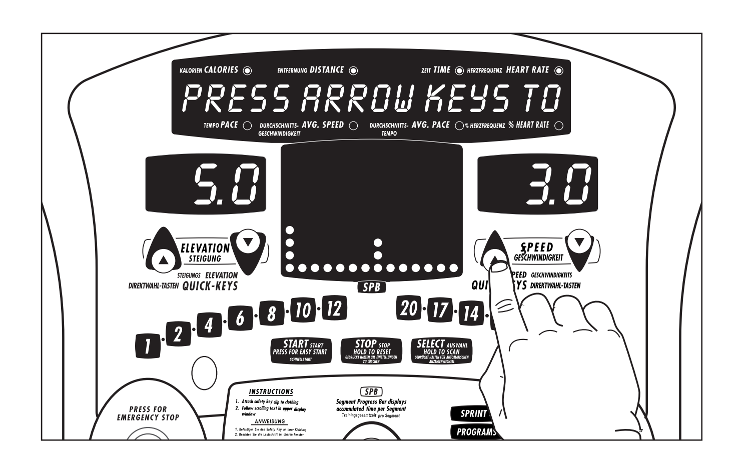
SEGMENTZEIT EINGABE

Bestimmen Sie die jeweilige Segmentnummer, indem Sie die Steigungspfeiltasten benutzen und die Segmentzeit, indem Sie die Geschwindigkeitspfeiltasten benutzen.



GESCHWINDIGKEITS- UND STEIGUNGSEINGABE

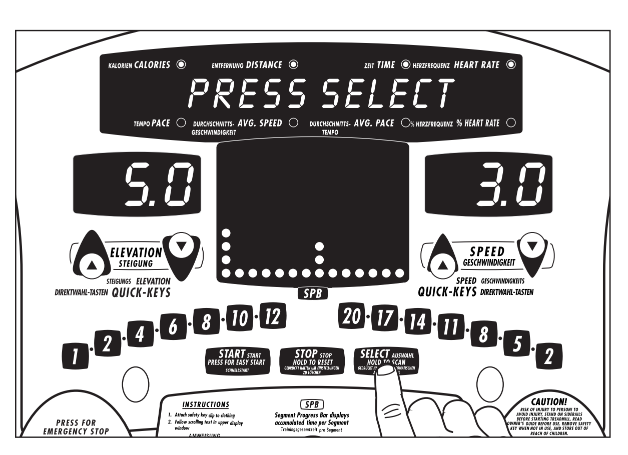
Das erste Intervall beginnt zu blinken. Wählen Sie mit Hilfe der Geschwindigkeits-Schnellwahltasten oder den Pfeiltasten die Geschwindigkeit des jeweiligen Segments aus (Anzeige in rot). Wählen Sie mit Hilfe der Steigungs-Schnellwahltasten oder den Pfeiltasten die Steigung des jeweiligen Segments aus (Anzeige in orange). Drücken Sie SELECT zur Bestätigung.



DATEN SPEICHERN

Drücken Sie nun die SELECT Taste um das erste Intervall mit der gewünschten Geschwindigkeit und Steigung zu speichern.

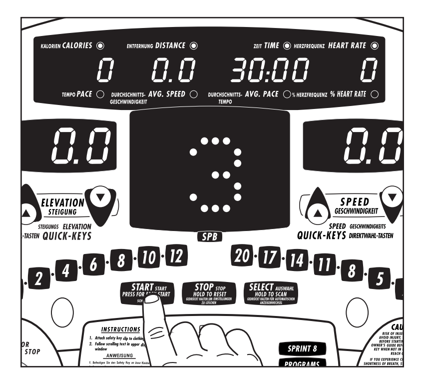
HINWEIS: Wiederholen Sie nun den Vorgang, Zeit, Geschwindigkeit und Steigung einzugeben mit den nächsten Intervallen, bis Sie alle 20 Intervalle programmiert haben.



STARTEN

Drücken Sie nun die SELECT Taste um das erste Intervall mit der gewünschten Geschwindigkeit und Steigung zu speichern.

BEACHTEN SIE: Dieses Programm wird nun gespeichert und ist jederzeit abruf-, aber auch veränderbar.



BENUTZER-TECHNUK MODUS

Ihr Laufband verfügt über einen speziellen technischen Modus, der Zugang zu bestimmten Daten hat und somit helfen kann Fehler zu beheben, falls erforderlich. Um in diesen Modus zu gelangen, drücken und halten Sie gleichzeitig für 5 Sek. die SPEED TASTE (Pfeil nach unten) und die SELECT TASTE, egal in welchem Programmierungs-Status sich das Laufband gerade befindet. Im Display erscheint nun „USER ENG“ .Drücken Sie SELECT. Suchen Sie sich den Zugang zu den entsprechenden Daten mit Hilfe der Steigungs-Pfeiltasten. Um eine in Frage kommende Funktion auszuwählen oder zu speichern, drücken und halten Sie SELECT. Um das Programm wieder zu verlassen, drücken Sie STOP.

MESSUNGSWERTE

Sie können ihr Laufband entsprechend der gewünschten Messungswerte, Englisch oder metrisch konfigurieren. Drücken Sie die Geschwindigkeits-Pfeiltasten, um zwischen den beiden Maßeinheiten hin und her zu switchen. Um die gesetzten Werte zu sichern, drücken Sie SELECT.
Beachten Sie, dass eine Änderung der Messungswerte, Einfluss auf die gespeicherten Daten der Gewichtsangabe hat und jegliches gespeichertes Benutzerprogramm löscht. Es könnte evtl. nötig sein nach einer Änderung die Auto-Kalibrierung durchzuführen.

MAXIMALE TRAININGSZEIT

Die maximale Trainingszeit beträft 99 Minuten. Mit Hilfe der Geschwindigkeits-Pfeiltasten können Sie die Zeiteinstellung modifizieren. Drücken Sie SELECT zur Bestätigung.

PAUSE

Die Pausenzeit beträgt 20 Sekunden. Sie können mit Hilfe der Geschwindigkeits-Pfeiltasten ab 20 Sekunden bis10 Minuten Ihre gewünschte Pausenzeit einstellen. Drücken Sie SELECT zur Bestätigung.

VOREINGESTELLTE ALTERSANGABE

Die voreingestellte Altersangabe ist 40. Benutzen Sie die Geschwindigkeits-Pfeiltasten, um die Altersangabe zu verändern. Drücken Sie SELECT zur Bestätigung.

VOREINGESTELLTE GEWICHTSANGABE

Die voreingestellte Gewichtsangabe ist 150lbs / 68 kg. Benutzen Sie die Geschwindigkeits-Pfeiltasten, um die Gewichtsangabe zu verändern. Drücken Sie SELECT zur Bestätigung.

ANZEIGE-GESCHWINDIGKEIT

Die Einstellung der Anzeigengeschwindigkeit hat die Nummer 3. Wählen Sie mit Hilfe der Geschwindigkeits-Pfeiltasten, die Schnelligkeit des laufenden Textes aus. Eine niedrige Zahl lässt den Text schneller über das Display laufen, eine höhere Zahl, langsamer. Bestätigen Sie mit SELECT.

MAXIMALE GESCHWINDIGKEIT

Hier können Sie die maximale Geschwindigkeit des Laufbandes von 2.0 – 12.0mph / 3.2 – 20 km/h selbst bestimmen. Nutzen Sie dafür die Geschwindigkeits-Pfeiltasten. Drücken Sie SELECT zur Bestätigung.

STEIGUNGS FEHLER

Hiermit können Sie einen Fehler in der Steigungsfunktion beheben d.h., das Laufband kann dann ohne Steigungsfunktion benutzt werden. Nutzen Sie die Geschwindigkeits-Pfeiltasten, um die Steigungsfunktion an- oder abzuschalten. Bestätigen Sie mit SELECT.

AUTO-KALIBRIERUNG

STEHEN SIE NICHT AUF DEM LAUFBAND, WÄHREND SIE DIE AUTO-KALIBRIERUNG DURCHFÜHREN.

Um die Auto-Kalibrierung zu starten, drücken Sie SELECT. Das Laufband wird nun von geringster bis höchster Geschwindigkeit und maximaler Steigung laufen. Dieser Vorgang dauert 3-5 Minuten. Lassen Sie ihn vollständig beendet sein, bevor Sie den Engineering Modus wieder verlassen.

„CALIBRATION PASSED“ („KALIBRIERUNG BEENDET“) erscheint, wenn der Vorgang abgeschlossen is. Das Laufband wird dann anhalten und zum Startmodus im Alphanumerischen Anzeigefenster zurückkehren.

GESAMTZEIT

Zeigt die gesamte verstrichene Trainingszeit; Angabe in Stunden. Diese Information kann nicht modifiziert werden.

GESAMTER DISTANZWERT

Zeigt den Gesamtwert der Distanz, entweder in Meilen oder Kilometer. Diese Information kann nicht modifiziert werden.

BAND / MOTORENZEIT

Zeigt die gesamt verstrichene Leistungszeit des Bandes und des Motors; Angabe in Stunden. Diese Information kann nicht modifiziert werden.

STEIGUNGSMOTORZEIT

Zeigt die gesamt verstrichene Leistungszeit des Steigungsmotors; Angabe in Stunden. Diese Information kann nicht modifiziert werden.

LAUFFLÄCHE SCHMIEREN

Diese Service-Information erscheint bei Fälligkeit auf der Konsole. Nutzen Sie die Geschwindigkeits-Pfeiltasten, um diese Information ein- oder auszuschalten. Bestätigen Sie mit SELECT.

LAUFBAND REINIGEN

Diese Service-Information erscheint bei Fälligkeit auf der Konsole. Nutzen Sie die Geschwindigkeits-Pfeiltasten, um diese Information ein- oder auszuschalten. Bestätigen Sie mit SELECT.

SOFTWARE VERSION

Zeigt die letzte Software Version.

ERROR LOG

Zeigt die Anzahl der Störungen, die das Laufband aufgezeichnet hat. Diese Zahl kann nicht verändert werden.

REPAIR LOG

Zeigt die Anzahl der Reparaturen, die das Laufband aufgezeichnet hat. Diese Zahl kann nicht verändert werden.

FEHLERSUCHE

PROBLEM: Die Konsole hat keine Anzeige.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie, ob das Kabel richtig eingesteckt ist, und ob das Laufband eingeschaltet ist.

PROBLEM: Das Laufband schaltet sich ohne ersichtlichen Grund ab.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Die aufgetragene Wachsschicht nimmt ab und muss erneuert werden; kontaktieren Sie ihren Vision Fitness Händler oder unsere Service Hotline. 02234-9997-100.

PROBLEM: Das Laufband schaltet sich während der Steigungseinstellung aus.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Vergewissern Sie sich, dass sich das Kabel während des Hochfahrens nicht etwas aus der Steckdose herauszieht.

PROBLEM: Das Laufband liegt nicht mittig.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Vergewissern Sie sich 1., dass das Laufband eben steht und 2.,dass das Laufband gespannt ist (siehe S. 48).

PROBLEM: Die Laufmatte bewegt sich bis zu 7mm aber berührt nicht die Seitenschienen.
LÖSUNG: Kein Defekt. Dies ist normal und verursacht keinen Schaden.

PROBLEM: Eine Fehlermeldung wird angezeigt. Eine solche Meldung besteht aus einem E und einer Nummer (Beispiel: „E5“)
LÖSUNG: Kontaktieren Sie unsere Service Hotline. 02234-9997-100.

HINWEIS: Wenn die oben genannten Punkte nicht zu einer Lösung des Problems führen, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an den Vision Fitness – Kundenservice unter 02234-9997-100.

MÖGLICHE FEHLERQUELLEN IHRER PULSMESSUNG PER BRUSTGURT

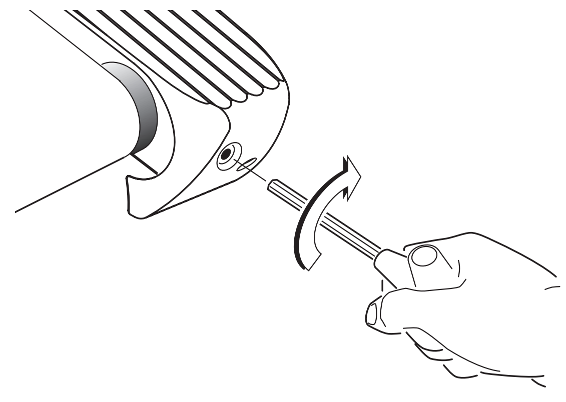
PROBLEM: Keine Pulsanzeige.
LÖSUNG: Eventuell besteht eine ungenügende Verbindung zwischen den Elektroden des Brustgurtes und der Haut. Befeuchten Sie erneut den Brustgurt und legen Sie ihn wieder an.
LÖSUNG: Der Brustgurt ist nicht genau positioniert. Legen Sie den Brustgurt wie in der Anleitung beschrieben an.
LÖSUNG: Der Abstand zwischen Transmitter (Sender) und Receiver (Empfänger) ist eventuell zu groß. Dieser sollte nicht mehr als 92 cm betragen.

PROBLEM: Die Pulsanzeige ist unregelmäßig.
LÖSUNG: Sie haben den Brustgurt eventuell zu locker angelegt. Überprüfen Sie dies.

BEACHTEN SIE: Es ist möglich, dass bei manchen Trainierenden die Pulsmessung aus verschiedenen Gründen nicht einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie zunächst immer die Lage und Position des Brustgurts. Außen liegende Fehlerquellen wie z.B. Computer oder Motoren können ebenfalls die Pulsabnahme über Brustgurt beeinflussen.

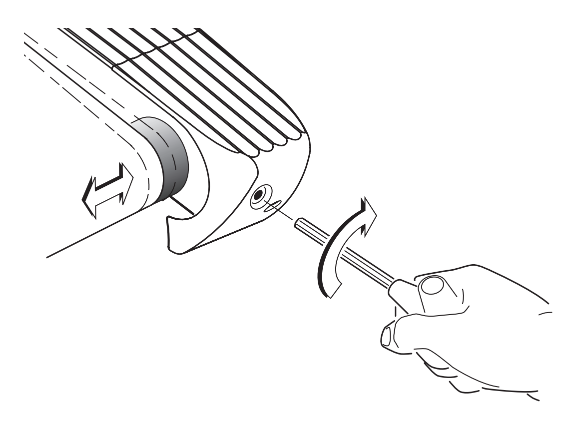
BANDEINSTELLUNG

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Lauffläche wegrutscht wenn Sie darauf laufen, dann müssen Sie die Lauffläche spannen. Spannen Sie die beiden hinteren Rollenschrauben rechts und links mit Hilfe des 8mm Inbusschlüssels, eine viertel Umdrehung in die unten abgebildete Richtung (im Uhrzeigersinn), solange bis das Band nicht mehr wegrutscht.



LAUFBANDZENTRIERUNG

Wenn die Lauffläche zu weit nach rechts gerutscht ist, drehen Sie, während das Band läuft (ca. 3 km/h) mit Hilfe des Inbusschlüssels die rechte Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist. Wenn die Lauffläche zu weit nach links gerutscht ist, drehen Sie, während das Band läuft (ca. 3 km/h) mit Hilfe des Inbusschlüssels die linke Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist und es auch bleibt, während Sie darauf laufen.



WARTUNG & PFLEGE

Hier einige Tipps, wie Sie Ihr VISION FITNESS Laufband warten können. Stellen Sie Ihr Laufband nicht an einem Ort auf, wo Staub und Dreck schnell angezogen werden. Ein sauberer Stellplatz hilft, die Lebensdauer Ihres Laufbandes zu verlängern und eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

LAUFBAND REINIGEN

WICHTIG: Bevor Sie mit der Reinigung beginnen, schalten Sie das Laufband AUS und ziehen den Stecker raus.

- Wischen Sie nach jedem Gebrauch den Schweiß von der Konsole und allen anderen Oberflächen des Bandes.
- Reinigen Sie die Laufbandoberflächen, wie die Konsole, die Motorabdeckung und die Seitenschienen mit einem feuchten Tuch. Benutzen Sie nur milde Reinigungsmittel, da ätzende Mittel alles zerkratzen könnten.
- Auf der folgenden Seite finden Sie einen Wartungsplan.

WIR EMPFEHLEN DEN FOLGENDEN WARTUNGSPLAN:

BEZEICHNUNG	WÖCHENTLICH	MONATLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
SCHRAUBEN KONSOLE			ÜBERPRÜFEN	
RAHMEN	REINIGEN			ÜBERPRÜFEN
LAUFMATTE	REINIGEN		ÜBERPRÜFEN	
LAUFFLÄCHE	REINIGEN (VAKUUM)		ÜBERPRÜFEN	
STROMKABEL	ÜBERPRÜFEN			
KONSOLE	REINIGEN	ÜBERPRÜFEN		
FLASCHENHALTER	REINIGEN			
HANDLÄUFE	REINIGEN		ÜBERPRÜFEN	
SCHRAUBEN HANDLÄUFE			ÜBERPRÜFEN	
VORDERE U. HINTERE ROLLEN			ÜBERPRÜFEN	
SICHERHEITSSCHLÜSSEL	ÜBERPRÜFEN			
MOTORANTRIEBSRIEMEN			ÜBERPRÜFEN	
WACHSSCHICHT LAUFFLÄCHE		YES*		
SCHRAUBEN LAUFFLÄCHE			NACHZIEHEN	
ANTRIEBSRIEMEN			SPANNEN	
SCHRAUBEN MOTORGEHÄUSE			NACHZIEHEN	
KONSOLENMASTEN			NACHZIEHEN	
LAUFMATTE		SPANNUNG ÜBER-PRÜFEN		
MOTORHAUBE		VAKUUM		

*In den ersten sechs Monaten Gebrauch ist kein Einwachsen nötig. Nach sechs Monaten ist eine monatliche Erneuerung der Wachsschicht zur Gewährleistung einer einwandfreien Funktion zu empfehlen.

it all
starts
with a
vision



KONTAKT

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de